

ながいきレシピ No.4

食欲増進～夏バテ予防 2～

のど越しの良い物や、冷たい物ばかり食べてしまうと胃腸に負担がかかってしまい、食事量が減り体力も低下します。食欲を増進させるためには、香辛料などを使った料理も効果的です。

献立

夏野菜のカレーライス、玉子スープ
ラッキョウサラダ、フルーツ和え



栄養価

エネルギー 618kcal たんぱく質 12.4g
脂質 21.3g 食塩 3.2g

栄養ポイント

トマトにはリコピンが多く含まれており、抗酸化作用や、ストレス予防にもなります。

市販のカレールーにひと手間かけることで、うま味が増し、野菜をたくさん摂取することが出来ますよ。

夏野菜のカレーライス・材料1人分（ルーのみ）

- ・茄子…20g ・ピーマン…10g ・赤ピーマン…10g
- ・揚げ油
- ・ゆで大豆…10g ・人参…10g
- ・玉ねぎ…20g ・鶏もも肉…15g
- （調味料）
- ・植物油…1g
- ・カレールー(市販のもの)…16g
- ・トマト(缶詰も可)…10g ・はちみつ…1g
- ・にんにく、生姜、ローリエ…適量
- ・牛乳…6g ・水…70g

作り方

- 1、茄子・ピーマン・赤ピーマンを1口大に切り素揚げする。
- 2、鍋に油を熱し、みじん切りのにんにく・生姜を炒め、鶏もも肉を炒める。
- 3、一口大に切った人参・玉ねぎ、ゆで大豆を2に加え炒める。
- 4、水・トマト(1口大皮むき)・ローリエを加え、アクを取りながら煮込む。
- 5、野菜に火が通ったら、カレールーを加える。
- 6、全体的にトロミがついてきたら、牛乳・はちみつで味を調べて、1を加える。